

## 1102209k TEATTERI HULVATON 7-12-VUOTIAILLE

Kihniön yhtenäiskoulu ke 17.00-18.30  
Henna Nurmela 9.1.-10.4.2019  
Kurssimaksu 32 € Oppitunteja 26  
Kurssi on suunnattu alakouluikäisille lapsille, joita kiinnostaa teatterin monimuotoinen maailma. Perehdymme teatterin keinoihin ilmaista asioita puheen, toiminnan ja eleiden kautta. Rakennamme ja tutkimme yhdessä draaman maailmoja ja tutustumme roolin rakentamiseen kokeilemalla erilaisia roolihahmoja. Lisäksi suunnittelemme ja valmistamme pieniä esityksiä. Mitään kokemusta tai taitoa teatterista ei tarvita - innostus riittää!

## 1102210 AIKUISTEN TEATTERIRYHMÄ

Uusi kurssi! Kihniön yhtenäiskoulu ke 18.45-21.00 Henna Nurmela 9.1.-10.4.2019 Kurssimaksu 42 € Oppitunteja 39. Kurssilla tehdään erilaisia ilmaisutaidon harjoituksia ja tutustutaan niiden avulla näyttelijäntyön perusteisiin yhdessä kokeillen ja kokiin. Tavoitteena on oman ilmaisutaidon kehittäminen ja yhteisen esityksen luominen. Heittäydy mukaan rennolla otteella!

## 1103204k KUVATAIDE

Kihniön yhtenäiskoulu ma 18.00-20.30  
Jorma Matikainen 7.1.-8.4.2019  
Kurssimaksu 42 € Oppitunteja 39  
Kurssi on tarkoitettu sekä vasta-alkajille että pitempään harrastaneille. Työskennellään eri tekniikoilla ja pääasiassa kurssilaisten omia aiheita käyttäen.

## 1104205k KUDOTAAN KAUNISTA KOTIIN

Taitotalo Puumila ma 18.00-20.30  
Anne Vaviolahti 7.1.-8.4.2019  
Kurssimaksu 42 € Oppitunteja 39  
Kurssit on tarkoitettu kaikille kudonnasta kiinnostuneille, myös vasta-alkajille. Kudotaan erilaisia käyttö- ja sisustustekstiilejä.

## 1104207k PUUTYÖT

Kihniön yhtenäiskoulu ma 17.30-20.45  
Reijo Nevanperä 7.1.-8.4.2019  
Kurssimaksu 50 € Oppitunteja 52  
Kehitetään kädentaitoja, suunnitellaan ja toteutetaan omia töitä.

## 1104209k NÄPPÄRÄ 11-15-VUOTIAAT

Kihniön yhtenäiskoulu ma 14.30-17.00  
Sari Tyrkkö 7.1.-29.4.2019  
Kurssimaksu 50 € Oppitunteja 45  
Tarvikemaksu peritään erikseen.

## 2401208 JOKANAISEN JA JOKAMIEHEN ATK -KURSSI

Kihniön yhtenäiskoulu ma 18.00-20.30  
Raili Haapala 7.1.-11.3.2019  
Kurssimaksu 32 € Oppitunteja 27  
Kurssi käsittelee monipuolisesti tietotekniikan arkipäivän käyttöä. Aiheina mm. Windows 10 käyttöjärjestelmä tietokoneessa, puhelimesta ja tabletissa

sekä tiedon hallinta, tallentaminen, järjestäminen ja jakaminen. Tutustutaan internetiin, sähköpostiin, sosiaaliseen mediaan, karttaohjelmiin ja verkko-kauppaan. Harjoitellaan valokuvien peruskäsittelyä, tallentamista, jakamista ja kuvakirjan tekemistä. Tunneilla ratkotaan myös opiskelijoiden kohtaamia tietotekniikan pulmia. Kurssilla voi käyttää myös omaa tietokonetta.

## 8301210k SATUJUMPPA 3-5- VUOTIAILLE

Kihniön yhtenäiskoulu ti 17.00-17.45  
Henna Nurmela 8.1.-9.4.2019  
Kurssimaksu 20 € Oppitunteja 13  
Leikkeihin ja liikuntaan tutustumista satujen siivittämänä. Tärkeintä on yhdessä liikkuminen leikinomaisesti. Joustavat sisäliikuntavaatteet, sisätossut ja juomapullo mukaan, voi liikkua myös paljain jaloin. Osallistua voi yksin tai aikuisen kanssa.

## 8301211k VESIJUMPPA A

Kihniön terveys- ja palvelukeskus ke 15.30-16.15 Sari Sammatti 9.1.-24.4.2019  
Kurssimaksu 37 € Oppitunteja 15

## 8301212k VESIJUMPPA B

Kihniön terveys- ja palvelukeskus ke 16.20-17.05 Sari Sammatti 9.1.-24.4.2019  
Kurssimaksu 37 € Oppitunteja 15  
Reipasta vesiliikuntaa musiikin tahtiin. Tunnilla tehtävät liikkeet vahvistavat koko kehoa ja kohottavat kuntoa.

## 8301213k AQUABIC-VESIKUNTOILU JA VESIJUOKSU

Kihniön terveys- ja palvelukeskus su 16.30-17.15 Tarja Mantere 13.1.-5.5.2019  
Kurssimaksu 37 € Oppitunteja 15  
Reipasta vesiliikuntaa musiikin parissa, jossa mukana vesijuoksu. Tehotreeni aerobisen liikunnan ja kuntoilun ystäville.

## 8301214k VESIKUNTOILUA JA - JUOKSUA NAISILLE

Kihniön terveys- ja palvelukeskus su 14.15-15.00 Tarja Mantere 13.1.-5.5.2019  
Kurssimaksu 37 € Oppitunteja 15  
Reipasta vesiliikuntaa musiikin tahdissa. Sopii kaikille kunnostaan huolehtiville.

## 8301215k VESIKUNTOILUA JA - JUOKSUA MIEHILLE

Kihniön terveys- ja palvelukeskus su 15.15-16.00  
Tarja Mantere 13.1.-5.5.2019  
Kurssimaksu 37 € Oppitunteja 15  
Reipasta vesiliikuntaa musiikin tahdissa. Sopii kaikille kunnostaan huolehtiville miehille

## 8301216k SENIORIJUMPPA

Kihniön yhtenäiskoulu ti 15.45-16.30  
Sari Sammatti 8.1.-23.4.2019  
Kurssimaksu 20 € Oppitunteja 15  
Venyttelyä ja kevyttä liikuntaa.

## 8301217k KUNTOLIIKUNTA

Linnankylän asema ti 17.00-17.45

Sari Sammatti 8.1.-23.4.2019

Kurssimaksu 20 € Oppitunteja 15  
Terveysliikuntaa ja kunnon kohotusta reippaan musiikin tahdissa. Ota mukaan alusta ja iloinen mieli!

## 8301218k AEROBIC- KUNTOLIIKUNTA

Kihniön yhtenäiskoulu ti 19.00-20.30  
Tarja Mantere 8.1.-23.4.2019  
Kurssimaksu 32 € Oppitunteja 30  
Aerobista kuntojumppaa painojen kanssa ja ilman, innostavan musiikin tahdissa. Sopii kaikille kunnostaan huolehtiville, myös aloittelijoille. Helposti opittavat askelsarjat ja kunto nousee kohisemalla!

## 8301219k AEROBIC JA OHJATTU KUNTOSALITREENI

Kihniön yhtenäiskoulu ke 19.00-20.30  
Tarja Mantere 9.1.-24.4.2019  
Kurssimaksu 32 € Oppitunteja 30  
Rasvanpolttoa ja peruskunnon kohotusta! Alussa aerobinen lämmittely, sisältäen lihaskunto-osuuden tehostettuna painoilla ja kuminauhoilla. Ohjattua kuntosalitreenausta ja lopussa venyttelyt. Hyvä alkupotku kuntosalitreenauksen aloittamiseen tai lihaskunnon ylläpitämiseen!

## 8301220k ÄIJÄJUMPPAA

VARTTUNEEMMILLE MIEHILLE  
Kihniön yhtenäiskoulu to 18.00-19.30  
Jyrki Järventausta 10.1.-2.5.2019  
Kurssimaksu 32 € Oppitunteja 30  
Kurssin aikana perehdytään erilaisiin pallolajeihin mm. kori- ja lentopallo. Lisäksi tutustutaan kuntopiiri- / kuntosaliharjoitteluun ja lihasvenyttelyihin.

## 8302221k JOOGAA TERVEYDEN YLLÄPITÄMISEKSI

Kihniön yhtenäiskoulu to 19.00-20.30  
Satu Rantala 10.1.-2.5.2019  
Kurssimaksu 32 € Oppitunteja 30  
Kurssilla harjoitukset tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen, omia rajoja kunnioittaen. Siksi harjoitukset sopivat kaikille kehotyypeille. Ota mukaan joustava, mukava asu, jooga-alusta (makuualustakin käy) ja kevyt (fleece) peitto. Löydät itsestäsi aitoa elinvoimaa jokaiseen päivääsi.

## 8302224 KOTIHIERONNAN PERUSTEIDEN JATKOKURSSI

Kihniön yhtenäiskoulu la 09.00-14.00  
Susanna Nykyri 2.2.-30.3.2019  
Kurssimaksu 27 € Oppitunteja 18  
Jatkokurssilla perehdymme mm. lihaskivun syihin ja hoitoon, jatkamme selän hierontaa ja tutustumme myös itämaisiiin hierontatekniikoihin. Mukaan ykköskurssin materiaali, lakana ja iso pyyhe. Jatkokurssin materiaalmaksu 3€ maksetaan opettajalle kurssin alussa. Sopii myös uusille osallistujille, jotka ovat tutustuneet hierontaan jo jollain muulla kurssilla. Kurssi la 9.2., 9.3. ja 30.3.

